

# E-POP – BEZPŁATNA APLIKACJA WSPARCIA DLA OSÓB Z PROBLEMEM NADUŻYWANIA ALKOHOLU



PROGRAM OGRANICZANIA PICIA

Dołącz do nas  
Skutecznie ogranicz  
spożycie alkoholu

Masz już konto? [Zaloguj się](#)

Nie masz konta? [Przejdź Dalej](#)



Zgodnie z obowiązującymi zaleceniami z powodu epidemii COVID-19 i w dbałości o bezpieczeństwo zdrowotne w całym kraju zawieszane do odwołania są bezpośrednie spotkania w placówkach leczenia uzależnień, wspólnot „Anonimowych Alkoholików” i innych grup dla osób zmagających się z uzależnieniami.

W związku z powyższym istnieje konieczność korzystania z innej możliwości wsparcia jakim są cyfrowe narzędzia terapeutyczne, które wspomagają proces leczenia i nie wymagają wychodzenia z domu. Jednym z takich narzędzi jest program E-POP – aplikacja telefoniczna i platforma internetowa [www.e-pop.pl](http://www.e-pop.pl) i <https://e-pop.pl>. Jest to nowoczesny Program Ograniczania Picia.

Aplikacja skierowana do osób, które chcą ograniczyć picie. Jest to program terapeutyczny trwający 11 tygodni. Udział w programie jest dobrowolny i nieodpłatny. Aplikacja i platforma E-POP jest narzędziem zarówno do samodzielnej pracy nad ograniczaniem picia, jak i narzędziem, z którego można korzystać w procesie terapii.

**Aplikacja oferuje trzy etapy uczestniczenia w programie oddziaływań terapeutycznych:**

- **Etap I** polega na zapoznaniu się z podstawowymi informacjami dotyczącymi programu oraz problematyki nadużywania alkoholu. Zainteresowani wypełniają także kwestionariusze pozwalające poznać ich sposób picia.
- **Etap II** – po zalogowaniu się – związany jest z otrzymaniem pełnej informacji zwrotnej z testów oraz pierwszych ćwiczeń. W jej skład wchodzi m.in.: zestawienie korzyści i strat wynikających z picia alkoholu, prezentacja picia osoby na tle ogólnej populacji, analiza czynników pomagających w dokonaniu zmiany.
- **Etap III** ma charakter terapeutyczny. Przez 11 tygodni osoba monitoruje swoje picie poprzez codzienne wypełnianie arkusza samoobserwacji i otrzymuje na bieżąco informacje zwrotne.

Każdy tydzień związany jest z samodzielną pracą terapeutyczną nad różnymi tematami ważnymi w ograniczaniu picia alkoholu.

**Aplikację na telefon i platformę można nieodpłatnie pobrać ze stron: <https://e-pop.pl> i [www.e-pop.pl](http://www.e-pop.pl)**